

盛況でした!!

パソコン年賀状作成講習会



広報啓発部会が昨年開催しました「パソコン年賀状作成講習会」です。

神山・江田の皆様にご予約・申込書を配布し、参加募集しました。当初、前年度を下回る参加申込者数で、どういった講習会にしていくのか？判断にとまどったこともありましたが、前年より少ないなりに誠実に進めていくことになり、全5回に渡り講習会を行いました。

参加された方々は、子供さんからお年寄りまで幅が広く、開校当日にはどうなることやらと心配もしていましたが、いらぬ心配となりました。というのも、参加者の方々は、当初は静かに勉強しておられましたが、時・回数とともに講師に止めどなく説明を求められ、見守りだけの委員にも説明を求められるようになり、講師人員が足りないぐらい非常に盛り上がった、実のある講習会となりました。

毎回講習会後には、参加者の方々が後片付けを手伝って下さるなど、また最終日の講習が終わった時点で、参加者皆様から心温かいお礼の言葉も頂き、広報啓発部会では大変喜ばしく思っております。参加者の皆様、ありがとうございました。

今回使用したパソコンはWindows XPで、XPのサポートがこの4月当初で終了しますので、次回講習会の開催は現時点では未定ですが、今回のような心温まる、和気あいあいな講習会が続いて行けばと思います。

花粉症の季節です

花粉症の患者さんのうち、約70%の人は「スギ花粉」が原因です。花粉症は、花粉に対して、体が起こすアレルギー反応のことです。

健康メモ

【症状】くしゃみ、鼻水、鼻づまり、涙など風邪に似た症状が出ます。

症状としてあらわれる、「くしゃみ」「鼻水」「涙」は、体がアレルギーの原因となる花粉を外に出そうとする反応です。

【花粉症の治療】

花粉症の治療は、初期療法が有効です。花粉が飛びはじめる時期から、症状が出始めたら早めに医療機関へ受診をして、薬物療法を行うことで、症状が重症になることを抑えることができるのです。

【自分でできる花粉症対策】

アレルギーの原因となる花粉を吸い込まないこと、植物に近寄らないことが基本です。

- ①花粉がたくさん飛ぶ時期には、外出は控えめにしましょう。
- ②花粉がたくさん飛ぶ日は、窓や戸を閉めておきましょう。
- ③洗濯物を取り入れるときには、花粉をよく落としましょう。部屋の中に干す事もひとつの方法です。
- ④外出するときには、ぼうし、めがね、マスクを使いましょう。
- ⑤外から帰ったときには、家に入る前に服や髪についた花粉を払い落とし、洗顔、うがいをしましょう。
- ⑥掃除をこまめにしましょう。
- ⑦粘膜を刺激するタバコは控えましょう。
- ⑧規則正しい生活をし、バランスの取れた食事を心がけましょう。